

Fédération **M**ushin Ryu **J**u jitsu

Déclaration à la préfecture de la Gironde le 18/02/1998 N° 2/25702



Ecole Mushin ryu

Mushin Ryu Programme Nidan

Document instructeurs

Directeur technique Armand Valle
01/01/2020

Saisie du revers de face **Muna dori**

Waki gatame / O soto gari / Gyaku / Sasae tsuri komi ashi.

Étranglement Face **Mae Ryote Jime**

Ude garami / Kote gaeshi / Ippon seoi nage / Kata guruma.

Encerclement des bras de face **Mae uwate**

O goshi / Ude garami / Uki waza / Sumi gaeshi.

Ceinture de face **Mae shitate**

O uchi gari / Ko uchi gari / Hachi mawashi / Kata juji jime.

Saisie du poignet directe **Katate Dori**

Shio nage / Juji garami / Ude kime nage / Sokumen..

Saisie du poignet croisée **Kosa Dori**

Nikyo / Ikkyo / Kote gaeshi / Irimi nage.

Saisie des deux poignets de face **Ryote dori**

Shomen ate / Ude kime nage / Waki gatame / Juji garami.

Saisie du poignet avec deux mains **katate ryote dori**

Waki gatame / Ikkyo / Nikyo / Sankyo.

Saisie arrière de la manche **Ushiro kata dori**

O soto gari / Nikyo / Shomen ate / Yoko otoshi.

Clef de cou **yoko kubi dori**

Ude gatame / O goshi / Ude garami / Yoko guruma.

Saisie arrière du col **Ushiro eri dori**

Gyaku tsuki / Ude gatame / Waki gatame / Kata gatame.

Etranglement arrière **Ushiro jime**

Seoi otoshi / Ude garami / Ko uchi makikomi / Ude kata gatame.

Encerclement arrière des bras **Ushiro uwate**

Sankyo / Ko uchi makikomi / Ippon seoi nage / Waki otoshi.

Ceinture arrière **Ushiro shitate**

Ura kata ha / Nikyo / O soto otoshi / Soto makikomi.

Saisie arrière des poignets **Ushiro ryote dori**

Sankyo / Kote gaeshi / Ikkyo.

Mae te tsuki

Ude gatame / Ko uchi gari / Kata gatame / Kiri otoshi.

Oi tsuki

Kata gatame / Irimi nage / Ko uchi gari Ikkyo.

Gyaku tsuki

Ude garami / Hara gatame / Hachi mawashi / Ude gatame.

Mawashi tsuki

Koshi guruma / Ude garami / Ippon seoi nage / Tai otoshi.

Mae geri

De ashi barai / O soto otoshi / Ko uchi gari / kiri otoshi.

Mawashi geri

Ko uchi gari / O uchi gari / De ashi barai / uki otoshi.

Men

Ude gatame / Te kagami / Ippon seoi nage / Uki goshi.

Yokomen

Shio nage / Ippon seoi nage / Te kagami / Gokyo.

Ura yokomen

Ude gatame / Hara gatame / Kiri otoshi / Kote gaeshi.

Tsukkomi

Ude gatame² / Ura kata ha / Kote gaeshi.

Ippon kumite

MAE TE TSUKI

1. Teisho uke – Gyaku tsuki – Mae te tsuki.
2. Teisho uke - Shuto - Gyaku tsuki – Mae te tsuki.
3. Jodan uke - Gyaku tsuki - Mae te tsuki.
4. Gyaku Jodan uke - Mae te tsuki - Gyaku tsuki.
5. Tetsui uke –Tetsui uke - Ura tsuki – Mae te tsuki.

OI TSUKI JODAN

1. Jodan uke - Gyaku tsuki – Mae te tsuki.
2. Juji uke – Mae te tsuki.
3. Teisho uke - Shuto – Gyaku tsuki - Mae te tsuki.
4. Teisho uke – Haishu – Haïto.
5. Teisho uke - Uchi uke- Mae te tsuki- Gyaku tsuki.

OI TSUKI CHUDAN

1. Tetsui uke – Tetsui uke - Ura tsuki -Gyaku tsuki.
2. kizami tsuki – Gyaku tsuki (sen no sen).
3. Teisho uke -Haishu – yoko geri fumikomi.
4. Soto uke – Mawashi empi uchi - De ashi barai - Gyaku tsuki.
5. Uchi uke - jodan age empi.

GYAKU TSUKI

1. Gedan barai - Gyaku tsuki - Mae te tsuki.
2. Mae te tsuki - Gyaku tsuki.
3. Tetsui uke - Tetsui Uke - Mae te tsuki.
4. Harai Uke-Uraken.
5. Mae geri jambe avant.

MAWASHI TSUKI

1. En avançant la jambe arrière : Jodan uke- Mawashi empi.
2. En Gyaku : Teisho - Mawashi geri.
3. En avançant la jambe arrière : Shomen ate.
4. En Gyaku : Shuto - Hiza geri.
5. Shuto – Gyaku Tsuki.

MAE GERI

1. Gedan barai - Gyaku tsuki - Mae te tsuki.
2. Ayumi ashi-Gedan barai – Mae te tsuki contrôle du bras.
3. Gyaku gedan barai - Mae te tsuki - Gyaku tsuki.
4. Harai uke - Gyaku tsuki- Mae te tsuki.
5. Harai uke - Uraken.

MAWASHI GERI

1. Esquive jambe droite - Uchi uke - Gyaku tsuki - Mae te tsuki.
2. Shuto - Hiza geri.
3. Morote uke - De ashi barai - Gyaku tsuki.
4. Gyaku tsuki (sen no sen).
5. Morote uke - Ko uchi gari.

PRESENTATION DU PASSAGE DE GRADE

Premier jour

- Démonstrations des katas : Shodan ; Nidan ; Jo
- Démonstrations des techniques du programme.
Les jury choisie quatre séries attaques dans chacune des trois catégories. (Saisies ; frappes ; armes)
Le candidat devra réaliser les défenses de son programme sans hésitation en réalisant le temps de 4 seconde par technique, soit pour un Nidan, 16 secondes par série. En alternant le rôle de Tori et de Uke.
- Kakari geiko sur les saisies de face et arrière.
- Ippon kumite : 3 séries réalisé avec efficacité, sans protection
- Kakari geiko sur les ate waza : avec protection (Go no geiko)
- Kakari geiko sur les armes

Deuxième jour

- Taninzu geiko de 3x3 min
- Un randori ne waza de 3 min
- Un randori tachi waza de 3 min
- Un Kumite avec protections de 3 min

Matériel et Protection obligatoires pour le passage de grade

- Casque avec protection devant (bulle ou grille)
- Gants modèle karaté (pas de gants MMA ou sac)
- Plastron.
- Protège dent.
- Protège tibia et pied.
- Tanto et Tambo en mousse

Les Kakari geiko

Sur les saisie de face, uke attaque dans l'ordre qu'il souhaite avec intention de maintenir sa saisie le plus fort possible.

Sur les saisies arrière, uke attaque dans l'ordre qui souhaite le plus rapidement possible, dans cette forme on mesure le temps de réaction de tori.

Sur les ate waza, uke attaque avec l'intention de toucher tori avec force, Tori peut utiliser l'ensemble des techniques de défense.

Sur les armes, uke attaque avec l'intention de toucher tori avec force les armes sont en mousse.